

Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

Wichtig: dies sind ALLGEMEINE Hinweise; im Detail ergeben sich von Wickel zu Wickel Abweichungen

Wickelmaterial

Tuchgrößen, die sich bewährt haben und für alle großflächigen Körperteile verwendet werden:

- **Innentuch = Substantzuch** (glatte Baumwolle, zweifache Stofflage) ca. 28 cm Breite
- **Zwischentuch** (angerauhte Baumwolle in zweifacher Stofflage oder Frottee in einfacher Stofflage) ca. 32 cm Breite
- **Außentuch** (Wollstoff oder Molton oder Frotteebadetuch) ca. 36 cm Breite

Die **Länge** von 140 cm ist für alle Tücher gleich.

Kinderwickel betragen in der Länge anderthalb mal Oberkörperumfang.

Für die **Breite** wird von der Taille bis zur Achselhöhle gemessen.

Für **Ölwickel** und **Kataplasmen** kann man alte Baumwolltücher (alte Taschentücher, Geschirrtücher, Bettlaken zum Zerreißen) verwenden.

Vorbereitung von Patient, Zimmer und Material

Patient

- Abstand zur letzten Mahlzeit mindestens eine halbe Stunde
- Blase entleeren vor der Anwendung
- Füße müssen warm sein! Ggfs. Wärmflasche oder Fußbad (sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die Füße noch kälter werden)
- Alle beengenden Bekleidungssteile, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen

Zimmer Gut gelüftet, angenehm warm, keine Zugluft, Fenster wenn möglich schließen; Mediengeräte ausschalten, für Ruhe sorgen; kein direkter Lichteinfall auf die Augen. Dies gilt auch für die Nachruhe (siehe unten).

Material Alles, was zur Durchführung nötig ist, vorher bereitstellen und griffbereit am Bett platzieren: Knierolle, kleines Kissen für den Nacken, Wickelutensilien.

Wärmflasche: (nicht prall gefüllt), entlüftet (=Wärmflasche flach auf den Tisch legen, Einfüllstutzen aufrecht halten, so dass alle Luft entweichen kann).

Lagerung & Durchführung

Nach Möglichkeit Rückenlage. Nach Bedarf Oberkörperhochlagerung mit Unterstützung der Arme. Außentuch und Zwischentuch im Bett in Höhe der entsprechenden Körperstelle auslegen, der Patient legt sich darauf, die Tücher werden nacheinander über dem Substantzuch anplastiziert. Evtl. mit Pflaster fixieren. Knierolle o.ä. unterlegen, den Patienten zudecken, inklusive der Schultern. Im Halsbereich Einengung vermeiden. Bei Einengungsgefühl im Herzbereich und/ oder Luftnot die Hände unbedeckt lassen.

Kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf vom Patienten nicht selbst gehalten werden muss. Die Wärmflasche von den Füßen entfernen! Füße zudecken, auch von den Seiten her, ohne Druck auf die Zehen, Decke nicht unter die Fersen ziehen.

Temperatur Feucht-heiße Wickel: das getränkte Tuch so kräftig wie möglich auswringen! Um den Patienten an die Hitze zu gewöhnen, das heiße Tuch mehrmals vorsichtig an die Haut antupfen, ohne sie zu verbrennen. Das Tuch so heiß wie möglich auflegen.

Bei Fieberzuständen ab ca. 39°C: Wickellösung 2°C kühler wählen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

Teezubereitung 1 Esslöffel getrocknetes Kraut mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 3-5 Min. ziehen lassen und in Thermoskanne abseihen

Essenzen 1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser oder 1 Esslöffel auf ca. ½ Liter Wasser

Nachruhe Zu jedem Wickel gehört eine Nachruhe. Diese beginnt mit dem Entfernen des Wickelmaterials und ist wesentlicher Bestandteil der Anwendung. In der Regel beträgt sie 30 Minuten.

Nachbereitung Nach Abnahme der Tücher das innere in klarem Wasser spülen und alle zum Trocknen aufhängen, sie können mehrfach wiederverwendet werden. Kataplasma-Packungen werden nur einmal verwendet.

Durchführungsanleitung: Arnika-Auflage bei neuralgischen Schmerzen

Besonderheiten

Bei sehr schmerzhaftem Herpes Zoster erträgt der Patient keine Auflage. Stattdessen kann die Arnikaessenz 1:10 verdünnt auf das Wundgebiet versprüht werden, danach evtl. mit leichtem Tuch abdecken (Sprühköpfe können in der Apotheke erworben werden)

Material

- Arnika-Essenz
- Wasser ca. 40°C
- Kleine Schüssel
- Leichtes Baumwolltuch, alternativ: unsterile Gaze oder ein Seidentuch
- Leichtes Tuch zum Abdecken

Durchführung der Anwendung

Wasser mit Arnika-Essenz 1:10 verdünnen. Die Wassertemperatur sollte bei der Anwendung Körpertemperatur aufweisen. Das Baumwolltuch in die Schüssel eintauchen, nicht zu stark auswringen und auf die schmerzhafteste Körperstelle legen, mit leichtem Tuch abdecken, so dass der Patient nicht auskühlt (jeder Druck verstärkt den Schmerz). Die Auflage wenn möglich 30 Minuten liegen lassen, dann abnehmen und den Patienten nochmals so lange nachruhen lassen.

Nachbereitung

Baumwolltuch/ Gaze verwerfen (wegen Infektionsgefahr)
Abdecktuch nach Bedarf bei 60°C waschen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

2 Mal täglich, bei Bedarf öfters

Wirkungseintritt

Unmittelbar

Therapiedauer

Solange die Haut Herpesbläschen bildet

Weitere Therapieempfehlungen

- Bei abgeheilter Haut kann in der Folge bei Schmerzen Aconit-Schmerzöl (in der Schweiz: Aconitum/ Camphora comp. Öl) von der Wala aufgetragen werden
- Im Allgemeinen ist eine zusätzliche medikamentöse Therapie angezeigt

Warnhinweise

Vorsicht bei Arnika-Allergie